



特定非営利活動法人グループリビング川崎会報誌

# オリーブ通信

～地域交流で新鮮な実を結びたい～

第36号2022年7月発行  
発行者：グループリビング川崎  
〒211-0051  
川崎市中原区宮内 2-15-15  
TEL&FAX 044-797-0310



## ～「古文書くらぶ」の紹介～

ボランティアスタッフ/ミヤヨシエステート 原 博一

歴史資料館などでよく古文書を見ることがありますが、何が書いてあるのかさっぱり分かりません。楷書や草書ならまだしも、「くずし字」となると見ているだけでも頭が痛くなります。

江戸時代の村々でも使われていた「くずし字」ですが、現在でも蕎麦屋さんの看板に「生楚者」と書かれているのを見かけたり、割り箸の袋に書かれている「御手茂登」等、身近に見ることがあります。

「古文書くらぶ」が出来たきっかけは、宮内の旧家に残された古文書でした。宮内の歴史に関する勉強会に参加させていただいた時、島田家文書と原家文書に巡り合いました。しかし、全く解読できません。そこでみやまえ江戸古文書を読む会に入会して古文書解読に取り組みました。

お陰様で少しずつ読めるようになりました。代表を務める粟根先生に協力していただき会の勉強材料として島田家文書、原家文書を題材に多くの資料を解読していただきました。大変助かりました。

ふと、COCO宮内のアトリエ21で古文書講座ができればいいなあと考えていたら、現実のものとなりました。

現在はCOCO宮内3階のリビングをお借りして毎月第2、4水曜日の10時から11時半まで全員で8名の生徒で行っています。粟根先生には毎回宮前区から来ていただいています。

テキストは先生がコピーして用意してくださり、「江戸名所図鑑会」

や「安政6年（1859）高橋銀蔵さんの伊勢道中」を勉強して

いますが、全く読めないものが読めて理解できるようになり、

何とも言えない満足感があります。

初心者、興味のある方は是非どうぞ！



「生楚者」



「御手茂登」

### COCO宮内からのメッセージ

生活者が主体となって暮らし方を決めて、地域の人たちがさまざまなかたちでバックアップする。グループリビングという暮らし方が、今後もっと必要とされると確信して、広めていきたいと考えています。そして、共に生きる豊かな地域社会づくりに貢献していきたいと思えます。

- 設立趣旨書より抜粋

# 《総会の報告》

「令和3年度グループリビング川崎通常総会」が令和4年6月20日に行われました。今年度も昨年度に引き続き、「書面総会」という形式での開催でした。会員の皆様には、資料と書面議決書を送付し、書面議決書を提出していただく形で議案の「承認・否認」を確認しました。

書面表決者 41名 欠席2名

【議案】 第1号議案 令和3年度事業報告書及び令和4年度事業計画案承認の件  
第2号議案 令和3年度活動決算報告及び令和4年度活動予算案承認の件  
賛成41名、欠席2名

【結果】 上記議案について、賛成41名、欠席2名で会員数43名に対し、書面議決者41名分が集まりましたので、総会成立条件である3分の2以上の出席（書面表決者を出席者とみなす）を満たす結果となりました。よってすべての議案について、過半数の賛成をもって可決されました。

慣れない事も多かったですが、無事終了した事をご報告申し上げます。

【令和3年度（2021年度）の目標】は、

20周年に向けて持続可能な活動をするための検討を進める、というものでした。

しかし、感染症の流行の2年目になったものの収まらず、検討の場を開けませんでした。

出口のなさを感じました。支援者の高齢化も大きな問題となり、世代交代について考えました。

下半期は、理事運営委員・ミヤヨシエステート・他のグループリビング運営者を含め、幅広く運営体制のあり方について話し合いをしましたが、結論には至りませんでした。

2022年2月12日、西條先生がご逝去されました。追悼する中で、20年近く仲間と苦勞しながらも充実感を感じながらここまでこられた、その毎日の生活によって健康が保たれているのではないか、ということに気が付きました。

【令和4年度（2022年度）の目標】は、

令和3～5年度（2021～2023年）の3年間の目標の2年目です。

20周年に向けて、引き続き持続可能な活動をするための検討をしていきます。

1年目、検討の中で、運営の世代交代について考えましたが、20年積み上げてきたCOCO宮内の形が変わってしまうことに納得できず、今の支援メンバーで続ける事にしました。

その理由の一つが、支援者が元気でいられるのは、気の合う仲間と一つの目標に向かって日々生活しているから、ということです。つまり、元気でいるために、COCO宮内は自分たちで守っていかなければ、という結論になりました。そのためには、支援者の状況が変化してきた今、より地域ケアの資源を取入れ、活動の仕方の改善、入居皆さんとの協力が不可欠と思います。

COCO宮内に集まってくる方々、ひとりひとりができる範囲で力を出していただけたらと思います。



## 「古文書くらぶ」 毎月第2、4水曜日10時から11時半



講師：粟根先生のコメント

古文書くらぶは、発足して5年。和気あいあいと楽しい活動をしています。寺社にある石碑を読みたいと思ったことはありませんか。テレビで紹介される戦国武将の手紙に興味はありませんか。少し近づきます。現在「江戸名所図会」を読み解きながら江戸時代の名所めぐりをしたり、お伊勢参りの旅日記を読んだりして、江戸を身近に感じて楽しく学んでいます。歴史を知ることによって頭の体操になります。

【粟根よりみ先生】 初めての参加・見学も大歓迎です！



「古文書くらぶ」は2017年4月からスタートしました。会を発足させるために男性3人で準備をし、粟根先生に出会い、それからのご縁です。今回、1面で古文書の事を紹介させていただきました。寄稿してくださった方ほか数名は粟根先生が関わっている別の講座にも参加していて皆様とても熱心です。

## 「コーラス」 毎月第1、3水曜日午後1時半から3時



講師：新井先生のコメント

コーラスを担当する事になりました、声楽家の新井ちほと申します。毎回、皆さんが奏でる歌声に楽しませていただいています。毎回の練習にて多様な彩りと味がある歌声をいかに歌の表現へと引き出していけるか！と試行錯誤しつつアドバイスをすると、見事に情緒ある歌へと変化する様に、楽しさが込み上げる素晴らしい時間になっています。まだまだマスクをしながらの練習であり、本来の声を合わせた美しさに出会えませんが、マスクをとった時の感動を待ち望みつつ、今後も皆さんにとって楽しい歌の時間にしていきたいと思っております。宜しくお願い致します。

【新井ちほ先生】

\*新井先生プロフィール\*

国立音楽大学卒業。コンサートに出演、コーラスグループの指導など行いながら、ご自身では、高津区小黒恵子記念館にて数回のコンサートを行っています。

\*参加者の声\*

・言葉の先を読んでつなぐ、キーを下げてでもいいから自分で楽しく歌う、とのアドバイスがうれしい

\*曲目紹介\*

花の街、ふるさと、シャボン玉とんだ、他



## 「COCO体操」 毎月第2, 4月曜日午後1時半から3時

講師：小島克子先生のコメント

《元気な心と身体づくり！！》

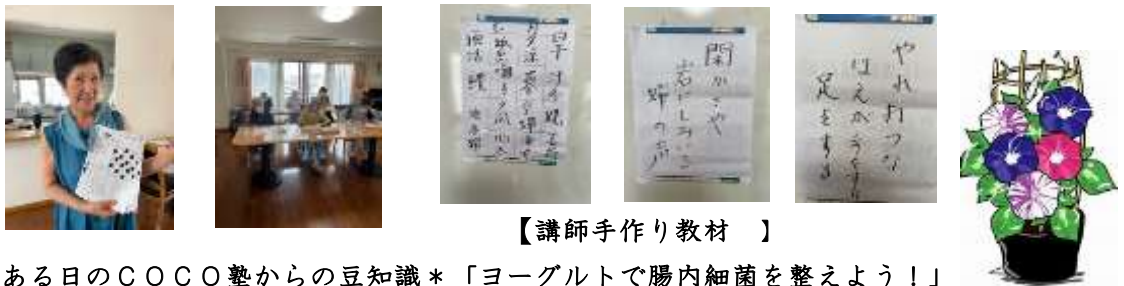
いつまでも元気で、生き生きと過ごせる身体作りを目標にお仲間と一緒に「健康体操」・「脳トレーニング」を楽しんでいます。座ったままでも簡単に無理なく体を動かせる体操を第一と考えています。コロナ禍、「高原列車」の歌に合わせてストレッチを行うことは自粛していますが、本来は声を出して喉の筋肉を動かす事も大事な体操です。「介護予防体操」として一人でも多くの方が参加していただきたいと思います。何よりも継続が大切です。毎日少しずつでも体操を行い健康で生き生きとした生活を笑顔で過ごしてください。



## 「COCO塾」 毎月第1, 3月曜日午後1時半から3時

講師：木田橋久美子先生のコメント

幸せな老後とは…。健康で認知症には程遠く、友達もたくさんいて、やりたい事もたくさんあって、でもそんな理想通りにはなかなかいかないのが現実です。心身共に衰え、それでも今自分でできる事をやろうとする気持ちが大切です。衰える自分を少しでも食い止めようと、脳トレや体操や仲間と大きな声で合唱などしていこうじゃありませんか！ 仲間がいれば怖くない、絶対に怖くない、と信じて！



【講師手作り教材】

\*ある日のCOCO塾からの豆知識\* 「ヨーグルトで腸内細菌を整えよう！」

| 善玉菌                                  | 日和見菌      | 悪玉菌        |
|--------------------------------------|-----------|------------|
| 20%                                  | 70%       | 10%        |
| このバランスが大切！                           |           |            |
| 腸内細菌のバランスをとる                         | 良くも悪くもない菌 | 体への悪い作用をする |
| ヨーグルト摂取で善玉菌を増やし、悪玉菌の増殖を防ぐ。免疫力を高める。など |           |            |

いかがでしたか。今回はCOCO宮内で行われている講座の一部を紹介させていただきました。再び猛威を振り出したコロナ、皆さまのご健康を心よりお祈りいたします！（M）